# Liste de vérification en santé mentale

*Bonjour, je m'appelle Stephen Beardwood. Je suis un vétéran touché par une blessure de stress opérationnel (BSO).*

*Voici ma liste personnelle. Ce sont les choses que je surveille pour rester en forme, et j'ai pensé qu'ils pourraient vous aider aussi. Prenez ce qui vous est utile et laissez le reste.*

**Stephen Beardwood, président et cofondateur, Veterans House Alliance International**

**COMMENT L'UTILISER**

- Une fois par semaine, ou dès que quelque chose cloche. Environ cinq minutes.
- Cochez ce qui est déjà en place. Pas de pointage, ni réussite ni échec.
- Choisissez **une** chose à travailler cette semaine. Les petits pas comptent.
- La famille et les amis peuvent aussi l'utiliser, pour eux-mêmes ou pour amorcer une conversation.

## 01 Soutiens

Les personnes et les endroits qui peuvent aider.

- [ ] Faites-vous partie d'un groupe de soutien par les pairs, ou savez-vous où en trouver un?
- [ ] Avez-vous un binôme : quelqu'un sur qui compter quand ça va mal?
- [ ] Avez-vous un médecin ou un professionnel de la santé mentale qui participe activement à vos soins?
- [ ] Une personne proche connaît-elle les signes que vous n'allez pas bien, et ce qui vous aide?
- [ ] Les numéros d'urgence sont-ils dans votre téléphone et sur papier? (Voir page 2.)

## 02 Routine quotidienne

Ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux.

- [ ] Chaque jour, vous levez-vous, vous lavez-vous, vous habillez-vous et faites-vous votre lit?
- [ ] Sortez-vous chaque jour prendre l'air et marcher?
- [ ] Bougez-vous la plupart des jours : entraînement, sport, vélo, ce qui vous convient?
- [ ] Prenez-vous contact avec quelqu'un chaque jour, même brièvement?
- [ ] Faites-vous la lessive chaque semaine, et changez-vous vos draps régulièrement?
- [ ] Avez-vous des stratégies qui fonctionnent pour vous pour gérer la colère, l'anxiété et le stress?

## 03 Sommeil

Le repos fait partie du mieux-être.

- [ ] Éteignez-vous votre téléphone et vos écrans, et les gardez-vous loin de votre lit la nuit?
- [ ] Vous couchez-vous et vous levez-vous à peu près aux mêmes heures chaque jour?
- [ ] Avez-vous un plan pour les mauvaises nuits : vous lever un moment, lumière tamisée, exercice de respiration?

## 04 Alimentation

Ce que vous mettez dans votre corps peut faire une grande différence.

- [ ] Mangez-vous sainement, avec des repas réguliers?
- [ ] Cuisinez-vous des repas maison, et faites-vous la vaisselle ensuite?
- [ ] Avez-vous arrêté la caféine, ou l'avez-vous au moins limitée au matin?
- [ ] Remarquez-vous quand vous pourriez vous automédicamenter avec l'alcool, le cannabis ou d'autres substances?

## 05 Sens et but

Une raison de se lever.

- [ ] Avez-vous chaque semaine quelque chose qui vous donne un but : travail, études, bénévolat, aider quelqu'un?
- [ ] Prenez-vous le temps de faire ce que vous aimez : musique, passe-temps, temps sur l'eau ou en forêt?
- [ ] Vous êtes-vous fixé un petit objectif réaliste pour cette semaine?

Besoin de parler? Appelez ou textez le **9-8-8**, 24 h sur 24. Vétérans et familles : **1-800-268-7708**, 24 h sur 24. Urgence : **911**.

QUAND C'EST PLUS DIFFICILE

# Signes à surveiller

Chez vous, ou chez une personne qui vous est chère. Ce n'est pas un diagnostic. Ce sont des signaux qu'il est temps de faire le point et de tendre la main.

- ◯ Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude
- ◯ Être plus souvent tendu, irritable ou en colère
- ◯ Laisser aller l'essentiel : hygiène, repas, lessive, factures
- ◯ Prendre des risques qu'on ne prendrait pas d'habitude
- ◯ S'éloigner de la famille, des amis ou des activités qu'on aimait
- ◯ Boire ou consommer davantage pour passer la journée ou la nuit
- ◯ Se sentir engourdi, sans espoir, pris au piège ou comme un fardeau
- ◯ **Parler ou penser à la mort, ou au fait de ne plus vouloir être là**

# Mon plan pour les moments difficiles

Remplissez-le un bon jour, et gardez-le à portée de main. Montrez-le à une personne de confiance.

### 1 Mes signes avant-coureurs

Les pensées, émotions ou habitudes qui me disent que je commence à glisser :

### 2 Ce que je peux faire par moi-même

Pour traverser un mauvais moment : marcher, écouter de la musique, prendre une douche chaude, prendre l'air :

### 3 Les personnes à qui je peux parler

Mon binôme, ma famille, mes amis, mon groupe de pairs, avec leurs numéros :

### 4 Les professionnels que je peux appeler

Mon médecin ou clinicien, avec leurs numéros :

### 5 Mettre certaines choses à l'abri pour un temps

Une personne de confiance qui peut garder ce que je préfère ne pas avoir sous la main, le temps de passer à travers une mauvaise passe :

### 6 Mes raisons de continuer

Les personnes, les endroits et les projets qui comptent pour moi :

## Pour la famille et les amis

- Demandez à la personne comment elle va vraiment, puis écoutez sans chercher à tout régler.
- Si vous craignez un risque de suicide, posez la question directement : « Penses-tu au suicide? » Poser la question franchement, c'est correct, et ça montre que vous tenez à elle.
- Restez avec elle et aidez-la à appeler le 9-8-8 ou le Service d'aide d'ACC. En cas de danger, composez le 911.
- Prenez soin de vous aussi. Le Service d'aide d'ACC est aussi là pour les familles et les aidants.

Inspirée de la liste personnelle de Stephen Beardwood. La mention d'un service ne constitue pas une recommandation, et VHAI ne recommande aucun traitement en particulier. Numéros vérifiés en novembre 2026.

## Si vous êtes en crise

| | |
|---|---|
| **911** | Si vous ou une autre personne êtes en danger, ou en cas d'urgence médicale. |
| **9-8-8** | Ligne d'aide en cas de crise de suicide. Appelez ou textez, en tout temps, gratuit, en français ou en anglais. |
| **1-800-268-7708** | Service d'aide d'ACC. Un professionnel de la santé mentale, en tout temps. Gratuit et confidentiel pour les vétérans, les anciens membres de la GRC, leurs familles et leurs aidants. ATS 1-800-567-5803. |

Plus de ressources : veteranshouse.ca